

## Frühling - Sommer 2026



## ELTERN- KIND- ZENTRUM AICHFELD

Goldregenstraße 18

8723 Kobenz

Mobil: 0670 / 60 53 718

E-Mail: [buero@ekizaichfeld.at](mailto:buero@ekizaichfeld.at)

Homepage: [www.ekizaichfeld.at](http://www.ekizaichfeld.at)

[www.facebook.com/ekiz.aichfeld](https://www.facebook.com/ekiz.aichfeld)

ZVR 143807292

## AKTUELLES



**Liebe Katharina,**

Vielen Dank für deinen Einsatz im EKiz, wir wünschen dir auf deinem weiteren Weg ALLES Liebe und Gute und viel Erfolg im neuen Job!

## HERZLICH WILLKOMMEN in unserem EKiz

Es gibt zwei neue Gesichter in unserem EKiz. **Anna Tatschl**, sie verstärkt unser Team seit November 2025. Sie gestaltet den Zwergertreff und ist im Büro tätig. Seit Jänner 2026 haben wir einen weiteren neuen Zugang, **Sandra Leitner**. Sie übernimmt das Minis-Turnen, das Eltern Kind Turnen in Kobenz. Außerdem unterstützt sie Anna auch im Büro.

### **HINWEIS zu diesem Programmheft und den Anbietern/innen!**

Unser Programmheft versteht sich als Plattform, die es den Anbieter/innen ermöglicht ihre Kurse vorzustellen – es ist aber durchaus möglich, dass Kursleiter/innen nach Absprache mit den Teilnehmer/innen Ort, Zeit,... ändern.

**Impressum:** Für den Inhalt verantwortlich: EKiz-Aichfeld

## Liebe Besucher:innen des EKiz Aichfeld!

Der Frühling steht vor der Tür, wir haben für euch wieder ein umfangreiches Programm erstellt. Außerdem ist es uns weiterhin ein Anliegen mehr in die Regionen zu gehen, damit ihr unsere Angebote gut erreichen könnt. Wir möchten euch in diesem Zusammenhang bitten, falls ihr selbst oder jemanden kennt, der über uns in anderen Orten der Region Murtal etwas anbieten möchte, kann sich gerne bei uns melden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Schmökern und freuen uns euch im EKiz begrüßen zu dürfen.

Euer EKiz Team



Wussten Sie, dass wir eine **große Auswahl** an

# KINDER SONNENBRILLEN

anbieten? Unter anderem Marken wie **IZIPIZI** oder **SooNice Sunnies** gibt's ab € 30.-

**SÄTTLER**  
GEHÖRT GESEHEN



Ihr Optiker im Murtal | Frauengasse 30 | 8720 Knittelfeld | +43 3512 72 556 | office@optik-sattler.at | www.optik-sattler.at

## Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag: 09:00 - 11:00 Uhr  
Mittwoch: 09:00 - 11:00 Uhr  
Donnerstag: 09:00 - 11:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

### Kontakt:

Goldregenstraße 18  
8723 Kobenz  
buero@ekizaichfeld.at  
0670/6053718  
www.ekizaichfeld.at

ZVR.Nr.143807292

### Das EKIZ-Büro ist geschlossen:

Weihnachtsferien  
Semesterferien  
Ostern  
Feiertage und Fenstertage

### Programmänderungen und Preisänderungen

sind vorbehalten und werden den Teilnehmer/innen rechtzeitig mitgeteilt. Bei Ausfall erhalten Sie den Beitrag zurück oder eine Gutschrift. Bei nicht genügend Teilnehmer/innen behalten wir uns vor, den Kurs/Vortrag entweder abzusagen oder zu verschieben.

## Jetzt Mitglied werden

Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Ermäßigte Preise für die ganze Familie
- Unser Programm und ein Newsletter (per Mail) werden kostenlos zugesendet.
- Ermäßigung für Geschwisterkinder bei Besuch des gleichen Kurses (2. Kind 50% vom Nichtmitgliederpreis, ab dem 3. Kind gratis - gilt nicht bei Einzelveranstaltungen)!
- Kostengünstiges Benützen der Räumlichkeiten

### MITGLIEDSBEITRAG:

€ 28,- pro Familie für 1 Jahr  
ab Einzahlung

€ 25,- pro Kalenderjahr  
Ermäßigung mit Zwei & Mehr  
steirischen Familienpass

Gültig für 1 Jahr ab Einzahlung

## Gutscheine

Mach jemanden glücklich und  
schenke einen EKIZ- Gutschein.

Der Gutschein ist in unserem Büro  
erhältlich und für alle Veranstaltungen  
im EKIZ Aichfeld einlösbar.

## Bibliothek

Bei uns gibt es Bücher zu folgenden Themen zum Ausleihen:

- Schwangerschaft und Geburt
- Rund ums Baby, Stillen, Beikost und Ernährung
- Pädagogik, Kindererziehung und -begleitung
- Gesundheit
- u.v.m.

**Kosten: € 1,50 pro Buch/Monat**

Die Bibliothek hat während den Bürozeiten geöffnet.

## Unsere Räume für Veranstaltungen und Feste

Wir vermieten unseren Kursraum für Geburtstagspartys, Kinderfeste, Veranstaltungen, Vorträge, Seminarabende, Selbsthilfegruppen, Kurse, etc.

**Kosten: € 50,- pro Halbtage für Mitglieder € 30,- pro Halbtage**

Bei der Schlüsselübergabe ist eine Kautions von € 50,- zu hinterlegen. Diese bekommt man nach der Rückgabe rückerstattet.

## Zahlungsmodalitäten

Der Kursbeitrag ist immer vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei Verhinderung haben Sie die Möglichkeit einen Ersatz zu finden oder sich zeitgerecht wieder abzumelden. Bei einer Abmeldung ab 3 Tage vor Kursbeginn und/oder ohne Abmeldung bzw. nicht Erscheinen müssen wir die ganze Kursgebühr als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Es ist der volle Kursbeitrag zu entrichten, auch wenn man an einzelnen Terminen nicht teilnehmen kann.

## Bankverbindung

Eltern-Kind-Zentrum  
Aichfeld

IBAN:

AT75 3834 6000 0004 0238  
Raiffeisenbank Aichfeld

**Aktuelles und neue Veranstaltungen** werden auf unseren social-media Kanälen und im EKIZ bekanntgegeben.

## UNSER VORSTAND



**Kirchengast Eva, MA, MSc - Obfrau**

Elementarpädagogin, Sozial- und Inklusionspädagogin



**Winkler Janine**

*Obfrau Stv.*



**Schopf Andreas - Kassier**

DGKP



**Dr.med. Saringer Annemarie - Kassierin Stv.**

Ärztin, Elementarpädagogin



**Felser Petra - Schriftführerin**

DGKS, Trageberaterin, Still- und Laktationsberaterin  
IBCLC



**Wallner Susanne – Schriftführerin Stv.2**

Zerspannungstechnikerin

## UNSERE MITARBEITERINNEN IM BÜRO



***Tatschl Anna***

Einzelhandels- und Bürokauffrau/  
Buchhaltung und Zwergerltreff



**Leitner Sandra**

Eltern-Kind-Kursleitung i.A.  
Minis-Turnen, Eltern-Kind-Turnen Kobenz

## UNSERE KURSLEITUNGEN



**Karner Theresa BEd**

Elementarpädagogin, Volksschullehrerin ,  
Elementare Musikpädagogin



**Dipl. Ing. Mühlböck Stefanie**

Chemikerin



**Berdev Hannelore**

Zert. Elterntrainerin, Zert. Erwachsenenbildnerin,  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin



**Egger Andreas**

Sozialpädagoge



**Glück Elisabeth**

EKGL



**Heiling Cornelia, BSc**

Hebamme



**Held Christina, BSc**

Hebamme



**Jeßner Janina, BSc**

Hebamme



**Kaltenegger Michaela**

Physiotherapeutin



**Klappka Angelina, BA**

Kinderyogatrainerin, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin



## **Lüftenegger Simone**

Zertifizierte Trageberaterin



## **Maierhofer Regina**

Hebamme, Still- und Laktationsberaterin, Elementarpädagogin



## **Pletz Gerlinde, MEd**

Biobäuerin, Schwerpunkt: Resilienz, Tiergestützte Resilienzförderung, Green Care-zertifizierter Biobauernhof, Psychosoziale Beraterin



## **Schmidt Kathrin**

Yogalehrerin, Elementarpädagogin



## **Steinkellner Claudia**

Dipl. Aromaberaterin, DGKP



## **Steinkellner Lena**

Physiotherapeutin, Elementar- und Montessoripädagogin



## Auer Barbara Stefanie

Evolutionäre Didaktiktrainerin / Coach nach der 3B Methode-  
Ausbildungsleiterin, Elementarpädagogin (mit Musikali-  
scher Früherziehung, Montessori- und Reggiopädagogik)

Dein Nr. 1 Direktvertrieb  
für pädagogisch wertvolle Spiele,  
Lernmaterialien und Bücher

- Persönliche Beratung  
& Produktvorstellungen
- Ansprechpartnerin in deiner Nähe
- Exklusive Angebote für Kindergärten,  
Schulen & Bildungseinrichtungen

Deine Beraterin aus dem Murtal

Beate Poier

0664 15 37 208



WhatsApp



Hauptkatalog



#Spielen. Lernen. Lachen.

 **STALLER**  
Tel. 03578/5412  
www.staller.co.at  
Transporte - Steinbruch - Steinmetz

# **SCHWANGERSCHAFT**

## **Geburtsvorbereitungskurse**

Leitung: Cornelia Heiling, BSc  
Regina Maierhofer  
Janina Jeßner, BSc  
Held Christina, BSc  
Simone Lüftenegger

Termine: Freitag, 14:00 – 18:00 Uhr  
und Samstag 09:00 – 13:00 Uhr  
Kurs 1) 13.03.2026 und 14.03.2026  
Kurs 2) 17.04.2026 und 18.04.2026  
Kurs 3) 12.06.2026 und 13.06.2026  
Kurs 4) 18.09.2026 und 19.09.2026

Kosten: € 120,- Nichtmitglieder / € 100,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich – begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Mama und Papa zu werden ist eine abenteuerliche Reise, auf der wir euch gerne unterstützen möchten. Der Kurs soll dazu beitragen, das Selbstvertrauen der werdenden Eltern zu stärken und zahlreiche Fragen zu klären. Ab der 25. Schwangerschaftswoche ist der Geburtsvorbereitungskurs empfehlenswert und kann natürlich mit und ohne Partner besucht werden. Die TeilnehmerInnen werden umfassend über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen informiert.



Für Kobenzerinnen und Kobenzer:

Die Marktgemeinde Kobenz übernimmt im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ in Zusammenarbeit mit dem EKIZ Aichfeld 80€ der Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs.

## **SCHWANGERSCHAFT**

### **Kostenlose Hebammenberatung laut Mutter-Kind-Pass zwischen der 18. – 22. SSW (Hebammensprechstunde)**

Leitung: Regina Maierhofer

Termine: Freitag, ab 14:00 Uhr

27.02.2026

06.03.2026

10.04.2026

08.05.2026

12.06.2026

Kosten: **kostenlos**

### **Anmeldung und Terminvereinbarung unter: 0650/4105744**

Im Rahmen des Hebammengesprächs im Mutter-Kind-Pass können Schwangere zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche eine Hebammenberatung in Anspruch nehmen. Das Gespräch versteht sich als zusätzliches Angebot und hat einen beratenden Charakter. Es beinhaltet Themen wie die Wahl des Geburtsortes, Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft, Möglichkeiten zur Geburtsvorbereitung, Informationen zum Thema Stillen und Säuglingsernährung sowie über allgemeines gesundheitsförderndes und präventives Verhalten. Es bietet außerdem Gelegenheit, Probleme und Sorgen anzusprechen und individuelle Fragen zu klären. Ein Einzelgespräch dauert ca. eine Stunde und es wird um eine telefonische Terminvereinbarung gebeten. Neben dem Einzelgespräch besteht auch die Möglichkeit mit zwei bis vier Freundinnen einen Gruppentermin zu vereinbaren.

## **SCHWANGERSCHAFT**

### **Yoga in der Schwangerschaft - Wohlbefinden für Mutter und Baby (ab der 13. Schwangerschaftswoche)**

Leitung: Kathrin Schmidt

Termine: Mittwoch, 17:30 Uhr – 18:45 Uhr

Kurs 1) 04.03.2026

Kurs 2) 15.04.2026

Kurs 3) 27.05.2026

Kosten: € 90,- Nichtmitglieder / € 80,- Mitglieder (5 Einheiten)

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: Ein großes Badetuch oder eine dünne Decke, bequeme Kleidung und eine Wasserflasche

Die Zeit in der Schwangerschaft bringt große Veränderungen mit sich, körperlich, hormonell, aber auch emotional. Gezieltes Yoga für Schwangere kann dir helfen, diese Zeit bewusst zu erleben, dein Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten zu stärken und Kraft für die Geburt zu sammeln.

Was erwartet dich:

- eine kleine feine Gruppe, in der individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.
- Wohlbefinden und Beweglichkeit sowie Vertiefung der Beziehung zu deinem Baby.
- Atmung als Geburtsbegleiter und ein Gefühl von Leichtigkeit trotz Babybauch.
- Yogatänze, Tönen, Entspannung und noch vieles mehr.

**Bei Beschwerden/Komplikationen ist eine ärztliche Abklärung notwendig!**

## Rund ums BABY

### Stilltreff

Leitung: Petra Felser

Termine: werden am Monatsende für das nächste Monat bekanntgegeben

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: nicht erforderlich

Bei unserer beliebten Stillberatung mit IBCLC Petra Felser besteht neben dem Messen und Wiegen eures Babys in gemütlicher Atmosphäre die Möglichkeit, euch gemeinsam mit anderen Müttern auszutauschen. In Ruhe können alle Themen rund um Stillen bzw. Säuglingsernährung, aber auch allgemeine Fragen und spezielle Anliegen, besprochen werden.



## Rund ums BABY

### Babymassage

(für Babys von ca. 6 Wochen bis zum ca. 6 Lebensmonat)

Leitung: Petra Felser

Termine: werden am Monatsende für das nächste Monat bekanntgegeben und mit der Stillrunde koordiniert

Kosten: € 15,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder (1 Einheit)

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Handtücher

*„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“ (Leboyer)*

Die Babymassage, welche ursprünglich aus Indien stammt und von dem Franzosen Frédéric Leboyer aufgegriffen und weitergegeben wurde, ist eine wirksame und liebevolle Methode deinem Kind das Gefühl von Geborgenheit zu geben und sein Wohlbefinden im körperlichen und auch emotionalen Bereich zu stärken. Der innige Körperkontakt fördert den Aufbau des Urvertrauens und stärkt die Bindung zur Bezugsperson und das Immunsystem des Babys. Verschiedene Beschwerden, wie Bauchweh, Verspannungen oder Schlafprobleme, können durch die Babymassage gelöst werden.

Bei dieser Veranstaltung erlernst du als Mama/Papa die Griffe der Babymassage, wichtige „Notfallpunkte“, Reime, Sprüche und Lieder kennen, sodass du dein Baby selbstständig im Alltag massieren kannst.

## ÖGK- WORKSHOPS

### Richtig essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

„Ich werde Mama!“ – Eine spannende Zeit beginnt

Leitung: Diätologin

Termine: Termin 1) Freitag, 06.03.2026, 15:00Uhr - 17:30Uhr  
Termin 2) Samstag, 06.06.2026, 10:00Uhr - 12:30Uhr  
Termin 3) Freitag, 11.09.2026, 15:00Uhr - 17:30Uhr

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung: unter: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan) oder unter  
Tel.: +43 50766 151897

Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

#### Themen:

- Gut versorgt durch die Schwangerschaft
- Die lieben Kilos - Figurfragen vor der Geburt
- Tabus in der Ernährung – zwischen Genuss und Risiko
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Stillen - ein guter Beginn, Zähne richtig pflegen



## ÖGK- WORKSHOPS

### Workshop: Babys erstes Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr - Unser Baby lernt essen!

Leitung: Diätologin

Termine: Termin 1) Dienstag, 10.03.2026, 15:00Uhr - 17:30Uhr  
Termin 2) Dienstag, 16.06.2026, 15:00Uhr - 17:30Uhr

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung: unter: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan) oder unter  
Tel.: +43 50766 151897

Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop praxisnah beantwortet.

#### Themen:

- Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich
- Das richtige Timing: So klappt es mit der Beikost
- Vielfalt statt Einheitsbrei; Beikost-Fahrplan
- Allergien vorbeugen; Gesunde Zähne von Anfang an
- Gläschen – eine Alternative?



## ÖGK- WORKSHOPS

### Workshop: „Gemüsetigeralarm! Ernährung von 1 - 3 Jahren Wir wollen mit den Großen essen!“

Leitung: Diätologin

Termine: Termin 1) Dienstag, 26.05.2026, 15:00Uhr -17:30Uhr  
Termin 2) Dienstag, 15.09.2026, 15:00Uhr -17:30Uhr

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung: unter: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan) oder unter  
Tel.: +43 50766 151897

Damit aus unseren Kleinsten aber keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Wie das am besten funktioniert und wovon Ihr Kind jetzt am meisten braucht, wird in diesem Workshop berichtet.

#### Themen:

- Zwergerlküche – Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- Spinat und Co. – Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel – So kommen Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen



## OFFENE TREFFEN

### Zwergertreff

Leitung: Anna Tatschl

Termine: Mittwoch, 09:45 Uhr - 11:00 Uhr

- Termin 1) 11.03.2026
- Termin 2) 25.03.2026 - Frühe Hilfen stellen sich vor
- Termin 3) 08.04.2026
- Termin 4) 22.04.2026 - Besuch von Gerlinde (Schirkhof)
- Termin 5) 06.05.2026
- Termin 6) 20.05.2026
- Termin 7) 03.06.2026
- Termin 8) 17.06.2026
- Termin 9) 01.07.2026

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: nicht erforderlich

Spielen, singen, offener Erfahrungsaustausch. Der Zwergertreff bietet den Kindern die Möglichkeit miteinander in Kontakt zu treten, verschiedene Spielerfahrungen zu machen und das Sozialverhalten zu fördern. Das macht nicht nur den Kleinen, sondern auch den Großen Spaß!



## OFFENE TREFFEN

### Tri, Tra, Tralala.... Kasperltheater im EKiz

(für Kinder ab ca. 2,5 Jahren)

Kleinkindgerechte, kurze Geschichten von Kasperl und seinen Freunden.

Leitung: Eva Kirchengast & Sissi Glück

Termine: Dienstag, 16:00 Uhr  
Termin 1) 03.03.2026  
Termin 2) 07.04.2026  
Termin 3) 05.05.2026  
Termin 4) 09.06.2026  
Termin 5) 07.07.2026



Kosten: € 4,50 Nichtmitglieder /  
€ 4,00 Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

### Tri, Tra, Tralala.... Kasperltheater in Obdach

(für Kinder ab ca. 2,5 Jahren)

Leitung: Eva Kirchengast & Sissi Glück

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 16:00 Uhr

Ort: Kindergarten Obdach - St. Wolfgang-er-Straße 7b

Kosten: € 4,50 Nichtmitglieder / € 4,00 Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

## OFFENE TREFFEN

### Papa „Kaffee-Tratsch“ (mit Kind)

Leitung: Andreas Egger

Termine: Samstag, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Termin 1) 21.02.2026

Termin 2) 21.03.2026

Termin 3) 25.04.2026

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: erforderlich

Bei diesem offenen Treffen, speziell für Papas und ihre Kinder, soll Spiel und Spaß natürlich im Vordergrund stehen. Die Papas haben die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

**Murauer**  
B I E R

**Brauerei der Sinne**



## Waldbaden

Leitung: Sabine Persch, Zert. Wald- und Kräuterpädagogin

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 14:30-17:00 Uhr

Kosten: € 15,- Nichtmitglieder / € 10,- Mitglieder

Ort: Treffpunkt EKiz

Anmeldung: erforderlich

Waldbaden lädt Jung und Alt dazu ein, die Natur bewusst und achtsam zu erleben. In der Stille des Waldes begegnen sich Generationen auf Augenhöhe: die Älteren bringen Lebenserfahrung, Gelassenheit und Wissen über die Natur mit, die Jüngeren Offenheit, Neugier und neue Sichtweisen. Im gemeinsamen Wahrnehmen, Gehen und Verweilen entsteht Raum für Austausch und gegenseitiges Lernen. So wird Waldbaden zu einer verbindenden Erfahrung, die zeigt, wie wertvoll es ist, Zeit miteinander und in der Natur zu verbringen.

## Kräuterworkshop

Leitung: Sandra Leitner, Dipl. Kräuterpädagogin

Termin: Freitag, 19.06.2026, 9:30-12:00 Uhr

Kosten: € 17,- Nichtmitglieder / € 10,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Im Kräuter-Workshop kommen Jung und Alt zusammen, um die Vielfalt heimischer Pflanzen zu entdecken. Ältere Teilnehmende bringen traditionelles Wissen, Erfahrungen und Geschichten rund um Kräuter und ihre Verwendung ein. Jüngere bereichern den Austausch mit Neugier, neuen Ideen und frischen Fragen. Beim gemeinsamen Bestimmen und Verarbeiten der Kräuter entsteht ein lebendiger Dialog zwischen den Generationen. So wird der Kräuter-Workshop zu einem Ort des gegenseitigen Lernens, der Wertschätzung und der Verbindung der Natur.

## Schirkhof-Bauernhof-Expedition – gemeinsam erleben und Spaß haben

Leitung: Gerlinde Pletz

Termin: Dienstag, 26.05.2026, 14:30-17:00 Uhr

Kosten: € 15,- Nichtmitglieder / € 10,- Mitglieder

Ort: Schirkhof

Anmeldung: erforderlich

Die Bauernhof-Expedition lädt Jung und Alt zu einem besonderen Erlebnis ein. Ältere Teilnehmende teilen ihre Erfahrungen, ihr Wissen über Landwirtschaft und den respektvollen Umgang mit Tieren und Natur. Jüngere bringen Neugier, Begeisterung und neue Fragen mit. **Mitmach-Stationen sorgen für Abwechslung, Überraschungen und viele fröhliche Momente.**

Im Mittelpunkt stehen das Miteinander, das gemeinsame Tun und die Freude am Erleben. Die Bauernhof-Expedition schenkt wertvolle Zeit, Leichtigkeit und schöne Erinnerungen für alle Generationen. Zum Schluss gibt es eine gemeinsame gemütliche Jause.

## **ELTERN - KIND - KURSE**

### **Minis – Eltern-Kind-Turnen**

(für Kinder ab 6 Monaten bis ca. 2,5 Jahre)

Leitung: Sandra Leitner

Termine: Dienstag, 08:45 Uhr – 09:30 Uhr  
oder 09:45 Uhr – 10:30 Uhr

Kurs 1) 10.03.2026

Kurs 2) 12.05.2026

Kosten: **€ 42,- Nichtmitglieder / € 36,- Mitglieder** (6 Einheiten)

Anmeldung: erforderlich

Ihr Kind kann in diesem Kurs neue Bewegungserfahrungen sammeln und sich in der Freispielzeit auf Entdeckungsreise begeben. Die Kinder lernen ihren Körper besser kennen, haben Spaß und können erste Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen.

### **Eltern-Kind-Turnen**

(für Kinder von 2,5 Jahren bis 6 Jahren mit Begleitpersonen)

Leitung: Sandra Leitner

Termine: Dienstag, 24.03.2026, 13:30 Uhr - 14:45 Uhr

Ort: Turnsaal Mehrzweckhalle Kobenz

Kosten: **€ 50,- Nichtmitglieder / € 44,- Mitglieder** (6 EH/Kurs)

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, passendes Schuhwerk, Wasserflasche

## **ELTERN - KIND - KURSE**

### **Young Stars-Gruppe**

(für Kinder ab ca. 8 Monate bis 3 Jahre)

Eltern-Kind-Gruppe nach der 3B-Methode®

Leitung: Barbara Auer

Termin: Freitag, 06.03.2026, 08:00 - 09:00 Uhr (5 Einheiten)

Kosten: **€ 105,- Nichtmitglieder / € 92,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

In diesen Spielgruppen schärfen die Kinder ihre Kompetenzen im Umgang mit Frust und Enttäuschung, trainieren ihre sensomotorischen Fähigkeiten und können sich im freien Spiel ihrer Persönlichkeit entsprechend entfalten. Das Spieleangebot reicht von ein-, zwei- und dreidimensionalen Gleichgewichtserfahrungen, dem Erforschen taktiler und kinästhetischer Reize und Materialien bis hin zu Spielen, bei denen das eigene Wahrnehmen und Erleben der Umwelt sowie die soziale Interaktion im Vordergrund stehen.

### **Bewegung mit Kindern und Erwachsenen**

(für Kinder von 1,5 bis 5 Jahren)

Leitung: Lena Steinkellner

Termine: Freitag, 03.07.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: EKiz Garten / Outdoor

Kosten: **€ 16,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Wie du dein Kind optimal mit Spaß und Rotation förderst. Alte Spiele neu aufbereitet

## **ELTERN - KIND - KURSE**

### **Musik– Klangkurs**

(für Kinder ab ca. 6 Monate bis 3 Jahre)

Leitung: Theresa Karner

Termin: Donnerstag, 12.03.2026  
09:00 - 09:45 Uhr oder  
10:00 - 10:45 Uhr, (5 Einheiten)

Kosten: **€ 42,- Nichtmitglieder / € 36,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Die Welt der Musik ist spannend!

Gemeinsam werden wir singen, tanzen, klatschen, uns bewegen und verschiedene (Klang-)Instrumente ausprobieren. Dadurch erfahren bereits die Kleinsten einen spielerischen Zugang zur Musik.



## ***ELTERN - KIND - KURSE***

### **Musik– Klangkurs in Obdach**

(für Kinder ab ca. 6 Monate bis 3 Jahre)

Leitung: Eva Kirchengast

Termin: Freitag, 10.04.2026  
09:00 - 09:45 Uhr (5 Einheiten)

Ort: Pfarrsaal Obdach - Kirchgasse 15

Kosten: € 42,- Nichtmitglieder / € 36,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

### **Musik– Klangkurs in Weißkirchen**

(für Kinder ab ca. 6 Monate bis 3 Jahre)

Leitung: Eva Kirchengast

Termin: Freitag, 27.03.2026  
10:45 - 11:30 Uhr (5 Einheiten)

Ort: Gemeindesaal Weißkirchen - Gemeindeplatz 1

Kosten: € 42,- Nichtmitglieder / € 36,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

## KURSE für die älteren KINDER

### Stark wie wir

(für Kinder von 4 - 6 Jahren, ohne Begleitperson)



Leitung: Evelyn Olak

Termin: Dienstag, 14.04 und 21.04.2026 / ( 2 Einheiten)  
15:00—17:00 Uhr

Kosten: € 65,- Nichtmitglieder / € 60,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich—begrenzte Teilnehmerzahl

Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstverteidigung zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Dabei wird ausschließlich mit positiver Bestärkung – niemals mit Angst gearbeitet.

Ein besonderes Herzstück ist unser Auto-Training: Kinder üben, wie sie reagieren und sich befreien können, wenn Fremde sie am Auto ansprechen oder sogar festhalten. Das gibt ihnen nicht nur Handlungssicherheit, sondern auch spürbares Selbstvertrauen für den Alltag.

Die Basis unserer Kursmodelle umfasst außerdem:

- sicherer (Schul-) Weg & richtig Hilfe holen
- das Bauchgefühl als innere Alarmanlage
- Verhalten gegenüber Fremden (Geschenke, Ansprechen)
- selbstbewusste Kommunikation & Körpersprache
- kindgerechte Selbstverteidigung
- mein Körper gehört mir
- Anti-Mobbing

Abschluss mit der Meisterritter-Urkunde und kleinem Geschenk

## KURSE für die älteren KINDER

### English Play Group

(für Kinder von 4 - 6 Jahren, ohne Begleitperson)

Leitung: Jean Söllner

Termin: Mittwoch, 08.04.2026, 14:30 Uhr – 15:30 Uhr

Kosten: € 36,- Nichtmitglieder / € 30,- Mitglieder (5 Einheiten)

Anmeldung: erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

In dieser englischen Spielgruppe lernen die Kinder durch Spiele, Sprüche und Lieder spielerisch Englisch.

### Forscher für Morgen

(für Kinder von 3 - 6 Jahren)

Leitung: Dip. Ing. Stefanie Mühlböck

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 14:30 Uhr – 15:30 Uhr

Kosten: € 50,- Nichtmitglieder / € 45,- Mitglieder (5 Einheiten)

Anmeldung: erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

In diesem Kursen entdecken Kinder spielerisch naturwissenschaftliche Phänomene durch einfache, sichere Experimente mit Alltagsmaterialien.



# Inhaltsverzeichnis

## Februar 2026

Sa. 21.	Papa-Kaffee-Tratsch	Seite 21
Fr. 27	Hebammenberatung	Seite 12

## März2026

Di. 03.	Kasperltheater	Seite 20
Mi. 04	Yoga in der Schwangerschaft	Seite 13
Fr. 06.	Hebammenberatung	Seite 12
Fr. 06.	ÖGK Richtig essen von Anfang an	Seite 16
Fr. 06.	Young Stars 3 B Musik	Seite 25
Di. 10.	ÖGK Babys Erstes Löffelchen	Seite 17
Di. 10.	Minis Eltern-Kind-Turnen	Seite 24
Di. 10.	Zwei und Mehr Kindheit im Gebäck	Seite 46
Mi. 11.	Zwergertreff	Seite 19
Di. 12.	Musik Klangkurs	Seite 26
Fr. 13.	Beckenbodentraining	Seite 39
Fr. 13.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11
Sa.14.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11
Mi. 18.	Rota Therapie Baby Handling	Seite 41
Sa. 21.	Papa-Kaffee-Tratsch	Seite 21
Di. 24.	Eltern-Kind-Turnen	Seite 24
Mi. 25.	Zwergertreff	Seite 19
Do.26.	Zahlen und Buchstabenland	Seite 36
Fr. 27.	Musik Klang Kurs Weißkirchen	Seite 27

## April 2026

Di. 07.	Kasperltheater	Seite 20
Mi. 08.	Zwergertreff	Seite 19
Mi. 08.	English Playgroup	Seite 39
Do.09.	Workshop Selbstsicherheit für Kinder und Jugendliche	Seite 40
Fr. 10.	Aroma Basic	Seite 44
Fr. 10.	Hebammenberatung	Seite 12
Fr. 10.	Musik und Klangkurs Obdach	Seite 27
Mo.13.	Entdecke die Welt des Yoga	Seite 38
Di. 14.	Stark wie wir	Seite 28
Mi. 15.	Yoga in de Schwangerschaft	Seite 13
Do 16.	Eltern-Kind-Yoga	Seite 32
Do.16.	Bindung ohne Burnout	Seite 39
Fr. 17.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11
Sa.18.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11
Mo.20.	Ätherische Reiseapotheke	Seite 42
Di. 21.	Star wie wir	Seite 28
Mi. 22.	Zwergertreff	Seite 19
Do 23.	Gen. Treff Waldbaden	Seite 22
Do.23.	Forscher für Morgen	Seite 29
Do.23.	Workshop Erziehung durch Beziehung	Seite 40
Fr.24.	Aroma Mama	Seite 43
Sa.25.	Papa-Kaffee-Tratsch	Seite 21

## **Mai 2026**

Di. 05.	Kasperltheater	Seite 20
Di. 05	Zwei & Mehr Ab in die Wildnis	Seite 47
Mi. 06.	Zwergertreff	Seite 19
Fr. 08.	Hebammenberatung	Seite 12
Fr. 08	Ätherische Reiseapotheke	Seite 42
Di. 12.	Minis-Eltern-Kind-Turnen	Seite 24
Di. 12.	Erste Hilfe Kinderkurs	Seite 37
Fr. 15.	Aroma Mama	Seite 43
Mi. 20.	Zwergertreff	Seite 19
Do.21.	Eltern-Kind-Yoga	Seite 32
Fr. 22.	Aroma Basic	Seite 44
Di. 26.	ÖGK Gemüsetigeralarm	Seite 18
Di. 26.	Bauernhofexpedition	Seite 23
Mi. 27.	Yoga in der Schwangerschaft	Seite 13

## **Juni 2026**

Mo.01.	Aroma Basic	Seite 44
Di. 02.	Rückbildungsgymnastik	Seite 38
Mi. 03.	Zwergertreff	Seite 19
Sa. 06.	ÖGK Richtig essen von Anfang an	Seite 16
Mo. 08.	Aroma Mama	Seite 43
Di. 09.	Kasperltheater	Seite 20
Fr. 12.	Hebammenberatung	Seite 12
Fr. 12.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11
Fr.12	Ätherische Reiseapotheke	Seite 42
Sa.13.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11
Di. 16.	ÖGK Babys erstes Löffelchen	Seite 17
Mi. 17.	Zwergertreff	Seite 19
Fr. 19.	Gen. Treff Kräuterworkshop	Seite 22
Fr. 26.	Barfuß in der Natur	Seite 33

## **Juli 2026**

Mi. 01.	Zwergertreff	Seite 19
Fr. 03.	Bewegung mit Kindern und Erwachsenen	Seite 25
Di. 07.	Kasperltheater	Seite 20

## **September 2026**

Fr.11.	ÖGK richtig essen von Anfang an	Seite 16
Di. 15.	ÖGK Gemüsetigeralarm	Seite 18
Fr. 18.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11
Sa. 19.	Geburtsvorbereitungskurs	Seite 11

<b>Stilltreff</b>	<b>werden am Monatsende für das nächste</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Babymassage</b>	<b>Monat bekanntgegeben</b>	<b>Seite 15</b>

## *KURSE für die älteren KINDER*

### **Eltern-Kind-Yoga**

(für Kinder von 4 bis 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

Leitung: Angelina Klappka, BA

Termine: Donnerstag, 16:30 Uhr - 17:15 Uhr

Kurs 1) 16.04.2026

Kurs 2) 21.05.2026

Kosten: **€ 14,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Yoga tut gut und macht Spaß - und davon profitieren nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder. Wenn zwischen den vielen Alltags-Verpflichtungen in der Familie immer weniger Zeit für gemeinsame Entspannung, Ruhemomente und körperliche Nähe zwischen Eltern und Kindern bleibt, dann hilft Yoga dabei, sich auf spielerische Weise wieder nahezukommen. Beim Eltern-Kind-Yoga begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise in den

## *KURSE für die älteren KINDER*

### **Barfuß in der Natur mit Kindern und Erwachsenen**

(Kinder ab 6 Jahren)

Leitung: Lena Steinkellner

Termin: Freitag, 26.06.2026, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Kosten: € 16,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Ein Weg zu meiner Mitte!

Sommereinheit auf der Wiese, Fußgymnastik, Wahrnehmung und einfache Strategien zur täglichen Entspannung.

# GESUNDE RAUMLUFT BEGINNT BEI DIR ZU HAUSE!

Hallo, ich bin Susy,  
Hyla-Beraterin aus  
Leidenschaft.  
Ich helfe dir, dein Zuhause  
nachhaltig sauber und  
gesund zu halten – ganz  
ohne Chemie!

HYLA: ÜBER 20 VIELSEITIGE  
EINSATZMÖGLICHKEITEN FÜR  
REINIGUNG UND LUFTVERBESSERUNG

- REDUZIERT STAUB, MILBEN & ALLERGENE ENORM
- IDEAL BEI ASTHMA & TIERHAAREN
- REINIGUNG NUR MIT WASSER – OHNE CHEMIE
- SPART ZEIT, GELD & NERVEN



## Jetzt testen – ganz unverbindlich!

Ich komme zu dir nach Hause und zeige dir, wie der Hyla dein Leben erleichtern kann.

- ➔ Gratis Vorführung
- ➔ Keine Kaufverpflichtung
- ➔ Individuelle Beratung

## Deine Beraterin aus dem Murtal

### Susy Wallner

☎ 06645423544

✉ Wallner.hyla@gmx.at

📱 \_susy\_wallner\_

# 5 GUTE GRÜNDE

## WARUM DU BEI UNS GENAU RICHTIG BIST!

📍 Sandgasse 61, 8720 Knittelfeld

1.

*"Kein Radverkauf ohne persönliche Beratung – wir nehmen uns Zeit für dich!"*

2.

*"Deine Lieblingsradwerkstatt – zuverlässig, kompetent und immer für dich da."*

3.

*"Von der Beratung bis zur Nachbetreuung – dein Fahrrad ist bei uns in besten Händen."*

4.

*"Ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis: Qualität muss nicht teuer sein."*

5.

*"Wir teilen deine Begeisterung fürs Radfahren – und das macht den Unterschied!"*



**WWW.RADWERKSTATT-WILLIBALD.AT - SCHAU VORBEI!**

## **KURSE für die älteren KINDER**

### **Spielerisch lernen im Zahlen- und Buchstabenland**

Ein fantasievoller Einführungsworkshop für Kinder von 5–7 Jahren

Leitung: Gerlinde Pletz, Med.

Ort: Bücherei Zeltweg, Schulgasse 15, 8740 Zeltweg

Termin: Donnerstag, 26.03.2026 15:30– 16:30 Uhr

Kosten: **€ 16,- Nichtmitglieder / € 14,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

In diesem einstündigen Einführungsworkshop tauchen Kinder im Alter von **5–7 Jahren** in das fantasievolle Zahlen- und Buchstabenland ein. Mit viel Bewegung, Liedern, Geschichten und kreativen Spielen entdecken sie erste mathematische und sprachliche Grundlagen **ganz ohne Leistungsdruck**. Ihr Kind erlebt Lernen als etwas Positives, stärkt **Selbstvertrauen und Neugier** – und entdeckt dabei, wie viel Freude Zahlen und Buchstaben machen.



## *KURSE für die älteren KINDER*

### **Erste-Hilfe-Kinderkurs**

(für Kinder ab ca. 4 Jahren)

Leitung: Österreichisches Rotes Kreuz, Fr. Scheiber Michaela

Ort: im EKiz

Termin: Dienstag, 12.05.2026 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: erforderlich (begrenzte Teilnehmeranzahl!)

Die Kinder bekommen Erste Hilfe Maßnahmen und die Wundversorgung kindgerecht und spielerisch erklärt und können die Arbeit des Roten Kreuzes kennenlernen. Auch ein Rettungsauto wird vor Ort sein und darf erkundet werden.

## **KURSE für die GROSSEN**

### **Rückbildungsgymnastik**

Leitung: Michaela Kaltenegger

Termine: Dienstag, 02.06.2026 5 Einheiten  
17:30 Uhr - 18:45 Uhr

Kosten: € 70,- Nichtmitglieder / € 60,- Mitglieder (5 EH)

Anmeldung: erforderlich – begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die die Rückbildungsvorgänge nach der Geburt unterstützen. Ziel ist eine Straffung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, sowie ein ergonomisches Alltagsverhalten, um Folgeschäden zu vermeiden. Circa 5 Wochen nach der Geburt können Sie mit diesen Übungen beginnen. Schwerpunkte: Aufrichtung, Beckenboden, Bauch und Atmung, Übungen im Alltag

### **Entdecke die Welt des Yoga**

Leitung: Kathrin Schmitt

Termin: Montag, 13.04.2026, 08:30 Uhr – 09:45 Uhr (6 Einheiten)

Kosten: € 110,- Nichtmitglieder / € 100,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitzubringen: dünne Decke und Wasserflasche

In diesem 6 Wöchigen Basis– Kurs hast du die Möglichkeit, die verschiedenen Aspekte von Yoga in einer kleinen Gruppe kennenzulernen. Dein Körper dein Atem und dein Geist sind dabei deine Begleiter, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen.

## **KURSE für die GROSSEN**

### **Beckenbodentraining**

Leitung: Lena Steinkellner

Termine: Freitag, 13.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Kosten: € 16,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

### **Starke Mitte Kräftiger Beckenboden**

Einfache Übungen für Zuhause, und Augenmerk auf Alltagstauglichkeit

### **Workshop: „Bindung ohne Burnout“**

Leitung: Gerlinde Pletz, Med.

Ort: Bücherei Zeltweg, Schulgasse 15, 8740 Zeltweg

Termin: Donnerstag, 16.04.2026 um 19:30 Uhr

Kosten: € 16,- Nichtmitglieder / € 14,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Wie Familien liebevoll verbunden bleiben, ohne sich selbst zu verlieren. „Ein sicherer Hafen muss nicht perfekt sein—nur da sein“

- Echte Verbindung statt Perfektion
- Selbstfürsorge ist kein Egoismus
- Raus aus der Schuldspirale: gemeinsam Wachsen

## VORTRÄGE & WORKSHOPS

Workshop 1) „**Selbstsicherheit für Kinder und Jugendliche**“

Termin: Donnerstag, 09.04.2026, 18:30 Uhr

Kinder die sich zu behaupten wissen, geraten selten in die Mobbing Falle. Sie können schon früh Grenzen setzen und NEIN sagen.

Workshop 2) „**Erziehung durch Beziehung**“

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 18:30 Uhr

Legende: Reicht es, wenn Kinder mit allem Nötigen versorgt werden oder sind sie auf gute Beziehung angewiesen? Warum gute Beziehungen in der Erziehung unverzichtbar sind.

### **Für alle Workshops gilt:**

Leitung: DLB Hannelore Berdev

Kosten: € 17,- Nichtmitglieder / € 15,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

## *VORTRÄGE & WORKSHOPS*

### **Rota– Therapie und Baby Handling**

(Kurs nur für Erwachsene)

Leitung: Lena Steinkellner

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Kosten: **€ 16,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Einsatz im Alltag, Motorische Unterstützung in der Entwicklung, Probleme erkennen und vorbeugen.

## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### Workshop **Ätherische Reiseapotheke**

**Die Koffer sind gepackt! Das Haus und der Garten versorgt! Die Reiseapotheke besorgt? Müssen in einer Reiseapotheke nur Medikamente enthalten sein oder darf etwas Natürliches und sanftes rein?**

Welche äth. Öle und Hydrolate für die Reise nicht fehlen dürfen und warum, erfährst du hier.

- Erkennen von Qualität für den fachkundigen Einkauf von äth. Ölen und Hydrolaten
- Welche äth. Öle und Hydrolate im Urlaub besonders von Bedeutung sind und warum
- Aromakunde der wichtigsten äth. Öle in der Reisezeit und Sommer und deren verantwortungsbewussten Umgang im Urlaub mit der Familie
- Richtige Dosierung von Mischungen von 0-99 Jahren
- Das richtige Mischen und Basisrezepte zum Nachmachen

Nach diesem Workshop gehst du nach Hause mit:

- Wir werden gemeinsam 3 Mischungen kreieren ( Riechstift, Roll-on und Balsam ), die du für dich selbst herstellst und mit nimmst
- Ein Grundwissen über äth. Öle und deren korrekten Anwendungen speziell für den Sommer und Urlaub

Leitung: Claudia Steinkellner

Termine: Freitag, 08.05.26 17:00- 20:00Uhr

Freitag, 12.06.26 18:00- 21:00 Uhr

Montag, 20.04.26 16:00- 19:00 Uhr

Kosten: **€65,- Nichtmitglieder / € 60.– Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich (Begrenzte Teilnehmerzahl 2-8 Personen)

## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### Workshop **Aroma-Mama**

**Gönn dir mehr Lebensqualität rundum Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie für dein Neugeborenes mit Aromapflege.**

In diesem Workshop erfährst du, welche natürlichen und sanften Wege im Rahmen der Aromapflege es für dich gibt, damit du deine Schwangerschaft/dein Wochenbett noch mehr genießen kannst. Zudem erfährst du ganz sanfte Hilfestellungen für dich und dein Neugeborenes.

- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Unterstützung während der Geburt
- Sanfte Aromapflege beim Stillen und begleitende Anwendungen bei Geburtsverletzungen
- Sanfte Aromapflege bei Neugeborenen

In diesem Workshop geht es um

- Erkennen von Qualität für den fachkundigen Einkauf von ätherischen Ölen und Hydrolaten
- Aromakunde der wichtigsten ätherischen Öle mit dem Schwerpunkt Schwangerschaft/ Baby und deren verantwortungsbewussten Umgang im Alltag
- Richtige Dosierung von Aromamischungen in dieser besonderen Zeit
- Das richtige Mischen sowie Basisrezepte auch zum Nachmachen

Nach diesem Workshop gehst du nach Hause mit:

- Einem ausführlichen Skript über den gesamten fachlichen Inhalt des Workshops und den Basisrezepten
- Wir werden gemeinsam 3 Mischungen kreieren (Riechstift, Roll-on und Balsam), die du für dich selbst herstellst und mitnimmst
- Ein Grundwissen über ätherische Öle und deren korrekten Anwendungen

Leitung: Claudia Steinkellner

Termine: Freitag, 24.04.2026 17:00– 20:00 Uhr

Freitag, 15.05.2026 16:00– 19:00 Uhr

Montag, 08.06.2026 17:00– 20:00 Uhr

Kosten: € 65,- Nichtmitglieder / € 60,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich (Begrenzte Teilnehmerzahl 2-8 Personen)

## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### Vortrag **Aroma-Basics – ätherische Hausapotheke**

**Hab die wichtigsten Aromaöle zu Hause, um die Familie in jeder Situation sanft mit der Kraft der Natur zu unterstützen. Denn - „WENIGER ist MEHR – vor allem wenn es um ätherische Öle geht!“**

In diesem Vortrag geht es um

- Erkennen von Qualität für den fachkundigen Einkauf von ätherischen Ölen und Hydrolaten
- Aromakunde der wichtigsten ätherischen Öle und Hydrolate, die in keiner Hausapotheke fehlen dürfen und deren verantwortungsbewussten Umgang im Alltag
- Erste Hilfe mit Aromapflege
- Wichtige Vorsichtsgebote
- Allgemeine Dosierungsangaben

Leitung: Claudia Steinkellner

Termine: Freitag, 10.04.2026 18:00– 20:00 Uhr

Freitag, 22.05.2026 16:00– 18:00 Uhr

Montag, 01.06 2026 17:00– 19:00 Uhr

Kosten: € 30,- Nichtmitglieder / € 25,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich (der Vortrag findet ab 3 Teilnehmer statt)



# Unsere EKiz Gutscheine sind bei uns im Büro erhältlich!



## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### Zwei&Mehr Elterntreff: „**Kindheit im Gepäck**“ - **Wie alte Muster uns als Eltern steuern und wie wir die Richtung ändern**

<u>Referentin:</u>	Natalie Kern
<u>Termin:</u>	Dienstag, 10.03.2026, 19:30 Uhr
<u>Ort</u>	Online
<u>Kosten:</u>	<b>kostenlos</b>
<u>Anmeldung:</u>	erforderlich



*„Wir reagieren oft nicht auf das Verhalten unserer Kinder, sondern auf unsere eigene Kindheit!“*

#### Inhalte des Elterntreffs:

- Spurensuche: Warum wir als Eltern schreien, uns ängstlich oder traurig fühlen.
- Erkenntnis: Sich den „Geistern der Vergangenheit“ stellen.
- Entspannung: Warum „Selfcare“ eine gute Investition in unsere Kinder ist.
- Zuversicht: Kleine Schritte mit großer Wirkung auf die Beziehung zu unseren Kindern.



Zwei&Mehr Elterntreff: „**Ab in die Wildnis**“ - Der  
**Wald tut gut**

<u>Referentin:</u>	Christine Schwarzenberg
<u>Termin:</u>	Dienstag, 05.05.2026, 19:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Online
<u>Kosten:</u>	<b>kostenlos</b>
<u>Anmeldung:</u>	erforderlich

*"Die Natur ist ein Werkzeug, um Kinder dazu zu bringen, nicht nur die weite Welt, sondern auch sich selbst zu erleben." – Stephen Moss.*

Inhalte des Elterntreffs:

- Bewegung & Entspannung
- Naturerfahrungen stärken
- Körper, Geist und Seele



## Informationen zum Steirischen Familienpass

Beantragen Sie **kostenlos** den **ZWEI UND MEHR - Steirischen Familienpass** und holen sich damit folgende tolle Vorteile:

- exklusive Ermäßigungen (auch in anderen Bundesländern) in den Bereichen Freizeit, Sport, Kultur und Bildung
- spezielle Familienermäßigungen im Verkehrsverbund Steiermark
- Information und Orientierung zu weiteren Angeboten des Referates Familie des Landes Steiermark sowie zahlreicher (Familien-) Beratungsstellen
- vielfältige Gewinnchancen bei attraktiven Preisausschreiben

**Bestellung** des ZWEI UND MEHR - Steirischen Familienpasses:

- **online** (Erstantrag) unter <http://www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/130876031/DE/>



Amt der Steiermärkischen Landesregierung  
Fachabteilung Gesellschaft  
Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen  
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz  
Telefon: 0316/877 - 3927  
E-Mail: [familie@stmk.gv.at](mailto:familie@stmk.gv.at)  
[www.zweiundmehr.steiermark.at](http://www.zweiundmehr.steiermark.at)

## DSGVO

Am 25. Mai 2018 trat die **DSGVO** in Kraft. Aus diesem Grund informieren wir Sie alle darüber, dass folgende Daten von Ihnen - sofern bekannt - in unserem Verein gespeichert sind: Titel, Vorname, Nachname, Adresse, e-mail Adresse, Telefonnummer/Mobilnummer, Familienpassnummer.

Ausschließlicher Zweck der Speicherung: Informationsaustausch, Kontaktpflege, Auftragsabwicklung

Sollten Sie Einwände gegen die weitere Verwendung/Speicherung Ihrer Daten in unserer Datenbank haben, dürfen wir Sie ersuchen, uns ein kurzes E-Mail zukommen zu lassen an: [buer@ekizaichfeld.at](mailto:buer@ekizaichfeld.at)

## Subventionen und Förderungen

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen herzlich bedanken, die uns unterstützen.

- Das Land Steiermark,  
Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege  
Ressort LR<sup>in</sup> Simone Schmiedtbauer
- Katholisches Bildungswerk
- Marktgemeinde Kobenz
- Marktgemeinde und Pfarrverband Obdach
- Marktgemeinde Weißkirchen



## BERATUNGSANGEBOTE



### **Psychosoziale Beratungsstelle Judenburg**

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg  
Telefonische Terminvereinbarungen: 03572 / 42 944

### **Psychosoziale Beratungsstelle Knittelfeld**

Bahnstraße 4, 8720 Knittelfeld  
Telefonische Terminvereinbarungen: 03512 / 44 988

### **HOMEBASE / Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Judenburg + Außenstelle Murau**

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg  
Telefonische Terminvereinbarungen: 03572 / 44 700, Fax: DW 20

---

### **Frühe Hilfen**

Versorgungsregion Murau/Murtal

Bettina Brunner

0664 / 8000 6 2101



### **EBZ - Elternberatungszentrum Murtal**

Hauptstraße 91

8740 Zeltweg

Tel.: 0676 / 866 40 591 oder  
bhmt-elternberatung@stmk.gv.at



### **Logopädische Beratung**

Logopädin der Kinderabteilung im LKH Leoben

Tel.: 03842 / 401 2641

## **Psychiatrisches Krisentelefon**

PsyNot ist eine kostenfreie 24-h Notall-Hotline bei akuten Krisen

www.psynot-stmk.at

0800 44 99 33

---

## **RAINBOWS (Trauer- und Scheidungsbegleitung für Kinder)**

Tel.: 0664/ 88242208

office@rainbows.at

---

## **Bezirkshauptmannschaft Murtal**

Sozialreferat: 03572/ 83201 428

Sozialarbeit: 03572/ 83201 166

---

## **Kinderschutzzentrum Oberes Murtal**

Tel.: 0664 / 8055370 oder 0660 / 8555323

---

## **Stillberatung**

**LKH Judenburg:** Stillambulanz: DGKS **Pogrietz Helga**, IBCLC

Tel.: 03572 / 82560-3534

**LKH Leoben:** Stillambulanz, Petra Felser

Tel.: 03842 / 4013456

---

## **Trageberatung**

Beraterin: **DGKS Petra Felser**, Trage-, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Tel.: 0664 / 4671488

Beraterin: **Simone Lüftenegger**, Trageberaterin der ClauWi® Trageschule Österreich

Tel.: 0650 / 9151338

---

**Mit den Augen  
in der Welt,  
mit dem Herzen  
in der Region**



**Raiffeisenbank  
Aichfeld**



Kärntner Straße 2  
8720 Knittelfeld

office@rbaichfeld.at  
www.rbaichfeld.at